

論文

ユーモアを用いた情動調整プロセスに関する研究動向 —ユーモア産出過程とユーモア共有過程に焦点を当てて—

永瀬 開

NAGASE Kai

要旨：一過性の愉悅の情動体験だと定義されるユーモアには情動調整の効果があることが知られている。本稿では、ユーモアを用いた情動調整のプロセスがどのような過程であるのかについて明らかにした。具体的には、一般的な情動調整のプロセスについて先行研究をもとに概観した後、一般的な情動調整のプロセスに基づきユーモアを用いた情動調整に関する実証研究を整理した。その結果、ユーモアを用いた情動調整プロセスには、ネガティブな状況や出来事をユーモラスなものとして捉えなおすユーモア産出過程と、ネガティブな状況や出来事を笑い話として他者に話すユーモア共有過程の2つの過程があることが明らかになった。今後の課題として、ユーモア共有過程に関する知見を蓄積していくこと、及びユーモア産出過程とユーモア共有過程との間の関連性に関する知見を蓄積していくことの2点が挙げられた。

Key Words：ユーモア 情動調整 ユーモア産出過程 ユーモア共有過程

I. はじめに

ユーモアとは、刺激となる状況を認知することによって喚起される、「おもしろい」や「おかしい」といった一過性の愉悅(Mirth)の情動体験であると定義される(Nomura & Maruno, 2011; 永瀬・田中・川住, 2015)。心理学研究においてユーモアが注目されて以来、ユーモアの有する適応的な側面が注目されてきた(Martin, 2004)。その中でも、近年特に注目されているのが、ユーモアを用いた情動調整である(Samson & Gross, 2012)。情動調整とは、個人が様々な情動を持ち、どのような形で経験及び表出するかに影響を与えるプロセスであり(Gross, 1998)、ネガティブな情動反応が一定時間内において、状況適応的に調整され、変化するプロセスである(金丸・無藤, 2004)。Samson & Gross (2012)は、ユーモアによる情動調整によってネガティブな情動が調整されたこと多くの事例があることを述べる一方で、ユーモアによる情動

調整に関する実証的な研究が少ないことを指摘している。このような問題提起を受けて、近年徐々にではあるが、ユーモアを用いた情動調整を扱った実証研究が増加している。しかしながら、これらの研究はそれぞれ異なる理論的なバックグラウンドを有しているため、それぞれの知見がどのような関係にあるのか、どのような点において知見が不足しているのか等が十分に把握できていない現状がある。

そこで本稿では、ユーモアを用いた情動調整について、どのようなプロセスで情動調整がなされるのかという点に焦点を当てて先行研究の動向を整理するとともに、それら先行研究間の関係を示すことを目的とする。この目的を達成するために、本稿では以下の構成で論を進める。まず、既に十分な知見が蓄積されている一般的な情動調整のプロセスについて先行研究を概観する。次に、上述した一般的な情動調整プロセスに基づきながら、

ユーモアを用いた情動調整に関する実証研究を整理し、ユーモアを用いた情動調整のプロセスを提案する。最後に、提案したユーモアを用いた情動調整プロセスにおいて不足している研究について述べ、ユーモアを用いた情動調整に関する研究の展望を示すこととする。

II. 情動調整プロセスにおける認知的情動調整と対人的情動調整

ここではまず、一般的な情動調整のプロセスについて先行研究を概観する。これまで、一般的な情動調整に関する先行研究では、適応的な方略として認知的情動調整(Cognitive Emotion Regulation; CER)が注目されてきた(Gross & Thompson, 2007; 榊原, 2015)。CERとは、状況や出来事に対する考え方や解釈、意味を変化させることを通して、情動の強さや種類を変容させることである(榊原, 2015; 2017)。このCERにおいてなされる状況や出来事に対する考え方や解釈、意味の変化の内容については、Garnefski, Kraaij, & Spinhoven (2001)が明らかにしている。Garnefski et al. (2001)は、CERにおける状況や出来事に対する考え方や解釈、意味の変化の種類として、「自責(例：生じた出来事について自分に責任があると考える)」、「他者非難(例：生じた出来事について他の人に責任があると考える)」、「反芻(例：その状況によって生じた感情について繰り返し考える)」、「破局的思考(例：生じた出来事がどれほどひどいのかについて考える)」、「大局的視点(例：生じた出来事がそれほどひどいものではないと考える)」、「受容(例：生じた出来事を受け入れなければならないと考える)」、「肯定的再焦点化(例：生じた出来事とは関係ない楽しいことについて考える)」、「肯定的再評価(例：生じた出来事には前向きな側面もあると考える)」、「計画への再焦点化(生じた出来事について自分ができる最善の策について考える)」があることを明らかにしている。このうち、「大局的視点」、「受容」、「肯定的再焦点化」、「肯定的再評価」、「計画への再焦点化」の5つがネガティブな情動を調整する適応的な方略と

され、「自責」、「他者非難」、「反芻」、「破局的思考」の4つがネガティブな情動をかえって喚起させる不適応的な方略であることが想定されている(Garnefski et al., 2001; 榊原, 2015)。近年、このCERが注目されてきた背景には、CERが精神的健康と密接な関連があること(Garnefski et al., 2001; 榊原, 2015; 2017)が挙げられる。例えば、CERと精神的健康との関連について検討した榊原(2015)は、不安や抑うつといったネガティブな情動と「肯定的再評価」、「肯定的再焦点化」、「計画への再焦点化」といった方略が負の相関関係にあり、「反芻」や「自責」、「破局的思考」といった方略が正の相関にあることを明らかにした。この結果は、「肯定的再評価」、「肯定的再焦点化」、「計画への再焦点化」といった適応的な方略を行うほど、不安や抑うつといったネガティブな情動は弱まり、反芻や自責といった不適応的な方略を行うほど、不安や抑うつといったネガティブな情動が強まるということを示唆している。この榊原(2015)の研究をはじめとして、多くのCERとネガティブ情動やメンタルヘルスとの関連を明らかにした研究が蓄積されている(榊原・北原, 2016; 榊原, 2017; 榊原・富塚・遠藤, 2017)。

このようにCERに関する先行研究が蓄積されていく中で、CERに関する研究の課題についてもいくつか指摘されている(Aldao, 2013; 浦野, 2017; 浦野・菅沼, 2019)。浦野・菅沼(2019)は、CERと精神的健康との関連について検討した先行研究をレビューしたところ、特定の方略と精神的健康との関連が様々な社会的文脈により異なる可能性を指摘している。そして、上述した様々な社会的文脈の一例として、CERでは十分に捉えられない情動調整方略を使用することが指摘されている(Aldao, 2013)。現在、CERでは十分に捉えられない情動調整方略として注目を集めているのが対人的情動調整(Interpersonal Emotion Regulation; IER)である。IERとは、情動を調整する目的をもって展開される対人交流であると定義され、近年いくつかの論考や調査研究が蓄積されている(浦野・菅沼, 2019)。例えば、Hoffman,

Carpenter, & Curtis (2016)は、対人交流の目的に焦点を当て、「ポジティブ感情の向上(enhancing positive affect)」、「視点取得(perspective taking)」、「落ち着き(soothing)」、「社会的モデリング(social modeling)」の4因子20項目からなるInterpersonal Emotion Regulation Questionnaire (以下、IERQとする)を作成し、それぞれの下位尺度が不安症状や抑うつ症状と関連していることも明らかにした。また、わが国においても浦野(2017)が、情動調整を目的とした対人交流方略を捉える尺度を作成している。この尺度は、「不満をこぼす」、「相手を不快にする」、「笑い話にする」、「一緒に問題を解決する」、「一緒に考え込む」、「安心を確認する」、「一緒に楽しいことをする」、という7因子34項目から構成されていた。そして、この尺度の下位尺度もポジティブ感情や抑うつ症状及び、不安症状と関連していることが明らかになった。このようにIERもCERと同様にネガティブな情動を調整する上で重要な役割を果たす方略として注目されるようになっている。

それでは、ここまでで述べたCERとIERとはどのような関係にあるのだろうか。この点を検討した研究として、浦野・菅沼(2019)が挙げられる。浦野・菅沼(2019)は、20代から60代までの1000名を対象に、CERとIERの関連性について、日本語版Cognitive Emotion Regulation Questionnaire (榊原, 2015)と上述した情動調整を目的とした対人交流方略を捉える尺度(浦野, 2017)を用いた質問紙調査から検討を行った。その結果、CERの各方略(「肯定的再評価」、「大局的視点」、「反芻」、「受容」、「自責」、「肯定的再焦点化」、「他者非難」、「破局的思考」、「計画への再焦点化」とIERの各方略(「不満をこぼす」、「相手を不快にする」、「笑い話にする」、「一緒に問題を解決する」、「一緒に考え込む」、「安心を確認する」、「一緒に楽しいことをする」)との間には、複数の有意な相関関係があることが明らかになった。このことから、CERとIERは互いに独立した方略ということではなく、相互に関連しあった方略であるということが出来る。実際に、自らが体験した情動を他者と語り合うとい

う行為には、体験した情動の明確化(articulation)、距離化(distancing)、再解釈(reframe)、再評価(reappraise)などの情動体験に対する認知処理が伴うことが指摘されている(Rimé, 2009)。こうしたことからCERとIERは不可分な関係性であるということができ(浦野・菅沼, 2019)、その関係性はFigure 1のように表すことができる。つまり、個人はネガティブな情動を喚起させるような状況に直面した際に、状況に対する考え方や解釈、意味を変化させるCERを行い、その解釈を他者と共有するなどのIERを行うことによって情動調整を行うことや、他者にネガティブな情動を喚起させるような状況を報告するなどのIERを行うことによって、その状況に対する考え方や解釈、意味を変化させるCERを行うということである。このCERとIERが相互に影響を与えあいながら情動調整をしているという点を踏まえ、以下ではユーモアを用いた情動調整に関する研究の動向について整理する。

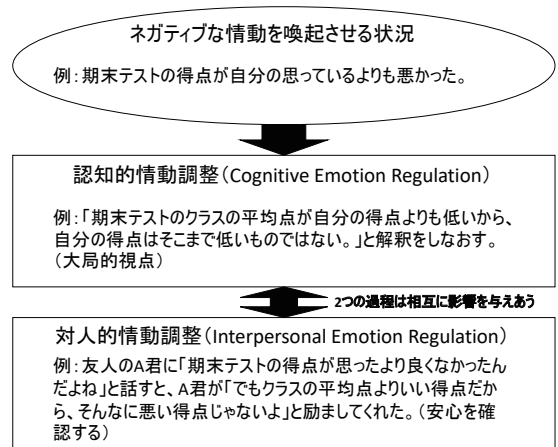


Figure 1 認知的情動調整と対人的情動調整との関係性

Ⅲ. ユーモアを用いた情動調整に関する研究動向

ユーモアを用いた情動調整に関する研究は2010年代になって行われ始めた比較的新しい研究領域である。これらの研究は、ネガティブな状況や出来事をユーモラスなものとして捉えなおすことに焦点をあてたもの(Samson & Gross, 2012; Samson, Glassco, Lee, & Gross, 2014; Kugler & Kuhbandner,

2015)とネガティブな状況や出来事を他者に「笑い話」として話すことに焦点を当てたもの(楯本・山崎, 2010; 楯本・山崎, 2011)の2つに大別することができる。以下、先行研究での表記を鑑み、ネガティブな状況や出来事をユーモラスなものとして捉えなおすことをユーモア産出(Humor Production)、ネガティブな状況や出来事を他者に「笑い話」として話すことをユーモア共有(Sharing Humor)とする(Papousek, Rominger, Weiss, Perchtold, Fink, & Feyaerts, 2019; Cann & Matson, 2014)。ここでは、ユーモア産出とユーモア共有に関する研究動向を整理した上で、上述したCERとIERとの関係性を参照しながら、ユーモアによる情動調整プロセスを提案する。

まず、ユーモア産出について扱った研究について述べる。当初、これらの研究ではユーモア産出が有する情動調整の効果に焦点が当てられてきた。Samson & Gross (2012)は、40名の成人(平均年齢24.7歳)を対象に、ユーモア産出が有する情動調整の効果を検討するための心理実験課題を実施した。この心理実験課題では、30枚のネガティブな情動を喚起させる画像が対象者に2度提示された。この際、1度目は画像を単純に見るように教示され、2度目は30枚のうち、10枚は再度、画像を単純に見るように教示され、残りの20枚は画像の状況をユーモラスなものとして捉えなおすことを求められた。そして、2度目の画像呈示において対象者が感じたポジティブな情動とネガティブな情動の強度と1度目の画像呈示において感じた情動の強度との差を比較検討したところ、2度目の画像呈示においてユーモラスなものとして捉えなおすことを求められた条件の方が、ネガティブな情動の強度が弱まるとともに、ポジティブな情動の強度が強まることが明らかになった。この結果は、ネガティブな状況や出来事をユーモラスなものとして捉えなおすことには、ネガティブな情動調整の効果があるということを示している。

また、Samson et al. (2014)は、57名の大学生(平均年齢19.70歳)を対象に、ユーモア産出が有する情動調整の効果をも他のCERが有する情動調整の効

果と比較する検討を行った。この研究では、64枚のネガティブな情動を喚起させる画像と16枚の特定の情動を喚起させないニュートラルな画像の計80枚が対象者に提示された。提示された64枚のネガティブな情動を喚起させる画像のうち、16枚はユーモラスなものとして捉えなおすことを、別の16枚は肯定的に捉えなおすことを、32枚は画像を単純に見ることを求められた。そして、この課題を実施した一週間後、再度、対象者に同様の画像を提示した。この課題を実施したところ、ユーモラスなものとして捉えなおした場合の方が肯定的なものとして捉えなおした場合に比べて、ネガティブな情動が弱められ、ポジティブな情動が強められたことが明らかになった。また、一週間後に行われた実験課題においても、ユーモラスなものとして捉えなおした場合の方が肯定的なものとして捉えなおした場合に比べて、喚起されたネガティブな情動が弱いことが明らかになった。この結果は、ネガティブな情動を調整する上で、ユーモア産出は他のCERよりもネガティブな情動を調整する際に効果的であること、そして、ユーモア産出は他のCERと比べて、より長期的に情動調整の効果を発揮することの2点を示唆している。

このようにユーモア産出が有する情動調整の効果に関する知見が蓄積されているが、さらに近年は、ユーモア産出がネガティブな情動に関わる記憶の想起にも影響を与えることも明らかにされている。Kugler & Kuhbandner (2015)は、63名の大学生(平均年齢24.92歳)を対象に、ユーモア産出がネガティブな情動の調整とネガティブな情動に関わる記憶の想起に与える影響を、他のCERとの比較から検討した。この研究では、24枚のネガティブな感情を喚起させる画像と24枚の特定の感情を喚起させないニュートラルな画像が対象者に提示された。そして、対象者は提示された画像について、ユーモラスなものとして捉えなおすこと、肯定的なものとして捉えなおすこと、単純に画像を見ることをランダムに求められた。その後、対象者は提示された48枚の画像について、自由再生と再認を求められた。この課題を実施したところ、

ユーモラスなものとして捉えなおした場合の方が、肯定的なものとして捉えなおした場合や単純に画像を見た場合と比べて、ネガティブな情動が弱まり、ポジティブな情動が強まることが明らかになった。そして、ユーモラスなものとして捉えなおした場合の方が、肯定的なものとして捉えなおした場合と比べて提示された画像をすばやく再認できることも明らかになった。これらの結果は、ユーモア産出がネガティブな情動を調整する際により有用な方略であるということに加え、必要な時にネガティブな情動に関連した情報を想起する上でも有用な方略であるということを示唆している。

このように、ユーモア産出は、ネガティブな情動調整を行う際に極めて効果的な方略であるということが明らかにされている。それでは、このユーモア産出を行う際にどのような要因が関わっているのだろうか。この点について、近年はユーモア産出に関わる要因についての研究も蓄積されつつある(Papousek et al., 2019; Perchtold, Weiss, Rominger, Feyaerts, Ruch, Fink, & Papousek, 2019)。Papousek et al. (2019)は、101名の成人(平均年齢23.5歳)を対象に、個人の抑うつ状態がユーモア産出にどのような影響を与えるのかについて検討した。この研究では、不安な情動が喚起される4つの文章とそれぞれの文章と関連する画像が対象者に提示され、対象者は、それぞれの状況において不安が和らぐようなユーモア産出を思いつく限り考えるよう求められた。この実験を行った結果、101名の対象者のうち、ユーモア産出を全く行うことができなかった対象者は4名のみであり、ほとんどの対象者がユーモア産出を行うことができるということが明らかになった。そして、対象者の抑うつ状態とユーモア産出との関連についても検討したところ、対象者の抑うつ状態とユーモア産出との間に有意な関連はみられないことが明らかになった。これらの結果は、対象者が抑うつ状態にある場合においてもユーモア産出によって、ネガティブな情動を調整することができることを示唆している。また、Perchtold et al. (2019)は、

95名の成人(平均年齢21.4歳)を対象に、Papousek et al. (2019)と同様の課題を実施し、ユーモア産出と様々なパーソナリティ特徴との関連を検討した。その結果、他者に対する否定的な感情や敵意といったパーソナリティ特徴とユーモア産出の間には負の相関関係があることが見いだされた。この結果は、他者に対してネガティブな態度を有しているパーソナリティの者はユーモア産出に困難さを抱えることを示唆している。

ここまで明らかにしてきたように、ユーモアを用いた情動調整におけるユーモア産出に焦点を当てた研究はかなり蓄積されている。これらの知見の中では、ユーモア産出が他のCERの方略に比べてもネガティブな情動を調整する効果が大きいことが共通して示されている。それでは、ユーモアを用いた情動調整におけるユーモア共有に関する先行研究はどの程度行われているのであろうか。現在、ユーモア共有に焦点を当てた先行研究の蓄積は十分であるとは言い難い。そのため、今後はユーモア共有に焦点を当てた研究の蓄積が必要であると考えられる。ユーモア共有に焦点を当てた数少ない先行研究の一つとして楳本・山崎(2010)の研究が挙げられる。楳本・山崎(2010)は、個人がネガティブな情動を調整する際にどの程度ユーモア共有を行うのかについて測定することのできるHumor Coping with Interpersonal Stress Scale (以下、HCISS)を作成し、その信頼性と妥当性を検討した。楳本・山崎(2010)は、まず研究1において、予備調査を経て作成した12項目からなるHCISSを大学生987名(男性平均年齢19.3歳、女性平均年齢19.3歳)に実施し、因子的妥当性と内的整合性を検討した。その結果、十分な因子的妥当性と高い内的整合性が確認された。次に研究2において、HCISSを大学生370名(男性平均年齢19.4歳、女性平均年齢19.1歳)に実施し、HCISSの安定性と構成概念妥当性を検討した。その結果、十分な安定性と構成概念妥当性が確認され、1因子12項目からなるHCISSが完成した。このHCISSを用いて、楳本・山崎(2011)は、ユーモア共有が抑うつに与える影響について検討した。楳本・山崎

(2011)は大学生407名(平均年齢19.46歳)を対象にした質問紙調査を実施したところ、男性と女性によってその影響過程に細かい違いは見られたものの、男性、女性ともにユーモア共有が個人の抑うつ感情を低減する効果があるということが明らかになった。このことは、ユーモア共有もネガティブな情動を調整する際に効果的な方略であるということを示唆している。

ここまでユーモアを用いた情動調整に関する研究について、ネガティブな状況や出来事をユーモラスなものとして捉えなおすことであるユーモア産出とネガティブな状況や出来事を他者に「笑い話」として話すことであるユーモア共有の2つの視点から整理してきた。これら2つのユーモアを用いた情動調整を上述した一般的な情動調整プロセスと対応させた場合、それぞれの定義からユーモア産出がCERと対応し、ユーモア共有がIERと対応すると考えられる。そのため、ユーモアを用いた情動調整プロセスはFigure 2で表したようなユーモア産出過程(Humor Production Process)とユーモア共有過程(Sharing Humor Process)の2つの過程からなるものが考えられる。すなわち、個人はネガティブな情動を喚起させるような状況に直面した際に、その状況をユーモラスなものとして捉えなおすユーモア産出を行い、捉えなおした状況を他者と「笑い話」として共有するユーモア共有を行うことによって情動調整を行うことや、他者にネガティブな情動を喚起させるような状況を報告した際に、他者が「笑い話」にすることによって、その状況に対するユーモラスな捉えなおしを獲得するということである。このようにユーモアを用いた情動調整も一般的な情動調整プロセスと同様に、ユーモア産出過程とユーモア共有過程とが相互に影響を与え合いながら、ネガティブな情動を調整していると考えられる。しかしながら、このユーモア産出過程とユーモア共有過程の間の関連性については先行研究において実証的に検討されていないため、今後検討する必要があるだろう。

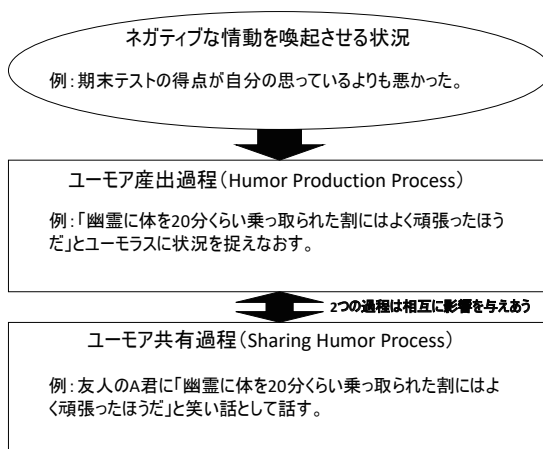


Figure 2 ユーモアを用いた情動調整プロセスの概要

IV. まとめと今後の課題

本稿では、ユーモアを用いた情動調整プロセスがどのようなものであるかを明らかにするために、一般的な情動調整のプロセスに基づき、ユーモアを用いた情動調整に関する実証研究を整理した。本研究におけるレビューの結果、ユーモアを用いた情動調整プロセスには、ネガティブな状況や出来事をユーモラスなものとして捉えなおすユーモア産出過程と、ネガティブな状況や出来事を笑い話として他者に話すユーモア共有過程の2つの過程があり、これらが相互に影響し合いながらネガティブな情動を調整しているということが明らかになった。その一方で、ユーモアを用いた情動調整に関する実証研究を整理する中で以下に示す2つの課題も明らかになった。まず1点目は、ユーモア共有に関する知見の不足である。上述したようにユーモア共有に焦点を当てた先行研究は数が少なく、特にユーモア共有に影響を与える要因については全く検討されていない点は大きな課題である。ユーモア共有に影響を与える要因を明らかにすることは、ユーモア共有に焦点を当てた情動調整支援を考える上で重要であると考えられるため、研究の蓄積が望まれる。次に2点目は、ユーモア産出過程とユーモア共有過程の関連性に関する実証的な検討の不足である。上述したようにCERとIERとの関連性については実証的に検討さ

れているが(浦野・菅沼, 2019)、ユーモア産出過程とユーモア共有過程との関連性について実証的に検討したものは皆無である。本研究で提示したユーモアを用いた情動調整プロセスは十分に妥当性が担保されたものであるとは言い難い。そのため、本研究で提示したユーモアを用いた情動調整プロセスの妥当性を確認するためには、ユーモア産出過程とユーモア共有過程について実証的な検討を行っていくことが必要だと考えられる。

付 記

本研究は科学研究費補助金(若手研究B / 17K13918 / 研究代表者: 永瀬 開)の助成を受けた。

引用文献

- Aldao, A. (2013). The future of emotion regulation research: Capturing context. *Perspectives on Psychological Science*, **8**, 155-172. doi: 10.1177/1745691612459518.
- Cann, A., & Matson, C. (2014). Sense of humor and social desirability: Understanding how humor styles are perceived. *Personality and Individual Differences*, **66**, 176-180. doi: 10.1016/j.paid.2014.03.029.
- Garnefski, N., Kraaij, V., & Spinhoven, P. (2001). Negative life events, cognitive emotion regulation and emotional problems. *Personality and Individual Differences*, **30**, 1311-1327. doi: 10.1016/S0191-8869(00)00113-6.
- Gross, J.J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*, **2**, 271-289. doi: 10.1037/1089-2680.2.3.271.
- Gross, J.J., & Thompson, R.A. (2007). Emotion regulation: Conceptual Foundations. In J.J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation*. (pp.3-24). New York: Guilford Press.
- Hoffman, S.G., Carpenter, J.K., & Curtis, J. (2016). Interpersonal Emotion Regulation Questionnaire (IERQ): Scale development and psychometric characteristics. *Cognitive Therapy and Research*, **40**, 341-356. doi: 10.1007/s10608-016-9756-2
- 金丸智美・無藤 隆. (2004). 母子相互作用場面における2歳児の情動調整プロセスの個人差. *発達心理学研究*, **15**, 183-194. doi: 10.11201/jjdp.15.183.
- Kugler, L. & Kuhbandner, C. (2015). That's not funny! – But it should be: effects of humorous emotion regulation on emotional experience and memory. *Frontiers in Psychology*, **6**, 1296. doi: 10.3389/fpsyg.2015.01296.
- 楳本知子・山崎勝之. (2010). 対人ストレスユーモア対処尺度(HCISS)の作成と信頼性、妥当性の検討. *パーソナリティ研究*, **18**, 96-104. doi: 10.2132/personality.18.96.
- 楳本知子・山崎勝之. (2011). 対人ストレスユーモアコーピングが敵意、意識的防衛性と抑うつに及ぼす影響. *心理学研究*, **82**, 9-15. doi: 10.4992/jjpsy.82.9.
- Martin, L.A. (2007). *The psychology of humor: An integrative approach*. Burlington: Elsevier INC.
- 野村亮太・雨宮俊彦・丸野俊一監訳. (2011). ユーモア心理学ハンドブック. 東京: 北大路書房.
- 永瀬 開・田中真理・川住隆一. (2015). 自閉症スペクトラム障害者のユーモア体験に関する研究動向－ユーモア体験を喚起させる認知処理過程の視点から－. *東北大学大学院教育学研究科研究年報*, **63**, 167-181. Retrieved from <https://www2.sed.tohoku.ac.jp/library/nenpo/contents/63-2/63-2-10.pdf>.
- Nomura, R. & Maruno, S. (2011). Constructing a Coactivation Model for Explaining Humor Elicitation. *Psychology*, **2**, 477-485. doi: 10.4236/psych.2011.25074.
- Papousek, I., Rominger, C., Weiss, E.M., Perchtold, C.M., Fink, A., & Feyaerts, K. (2019). Humor creation during efforts to find humorous cognitive reappraisals of threatening situations. *Current*

- Psychology*. doi: 10.1007/s12144-019-00296-9.
- Perchtold, C.M., Weiss, E.M., Rominger, C., Feyaerts, K., Ruch, W., Fink, A., & Papousek, I. (2019). Humorous cognitive reappraisal: More benign humour and less "dark" humour is affiliated with more adaptive cognitive reappraisal strategies. *PloS One*, **14**, e0211618. doi: 10.1371/journal.pone.0211618.
- Rimé, B. (2009). Emotion elicits the social sharing of emotion: Theory and empirical review. *Emotion Review*, **1**, 60-85. doi: 10.1177/1754073908097189.
- 榊原良太. (2015). 認知的感情制御方略の使用傾向及び精神的健康との関連. 感情心理学研究, **23**, 46-58. doi: 10.4092/jsre.23.46.
- 榊原良太. (2017). 認知的評価は認知的感情制御と精神的健康の関連をいかに調整するか. 社会心理学研究, **32**, 163-173. doi: 10.14966/jssp.0949.
- 榊原良太・北原瑞穂. (2016). メタ分析による認知的感情制御尺度と抑うつ・不安の関連の検討. 心理学研究, **87**, 179-185. doi: 10.4992/jjpsy.87.15302.
- 榊原良太・富塚ゆり子・遠藤利彦. (2017). 子ども・保護者との関わりにおける保育士の認知的な感情労働方略と精神的健康の関連. 発達心理学研究, **28**, 46-58. doi: 10.11201/jjdp.28.46.
- Samson, A.C., Glassco, A.L., Lee, I.A., & Gross, J.J. (2014). Humorous coping and serious reappraisal: Short-term and longer-term effects. *Europe's Journal of Psychology*, **10**, 571-581. doi: 10.5964/ejop.v10i3.730.
- Samson, A.C. & Gross, J.J. (2012). Humour as emotion recognition: The differential consequences of negative versus positive humour. *Cognition and Emotion*, **26**, 375-384. doi: 10.1080/02699931.2011.585069.
- 浦野由平. (2017). 感情制御を目的とした対人交流方略と精神的健康との関連. 感情心理学研究, **24**, 101-111. doi: 10.4092/jsre.24.3_101.
- 浦野由平・菅沼慎一郎. (2019). 対人的感情制御が認知的感情制御と抑うつ・不安の関連に及ぼす影響. 感情心理学研究, **26**, 53-61. doi: 10.4092/jsre.26.3_53.

**A review of the emotion regulation processes using humor:
Focus on the process of humor production and sharing**

NAGASE Kai

Previous studies have showed that humor, which is an emotion of mirth elicited by cognitive incongruity, has an effect of emotion regulation. The process of emotion regulation involving the use of humor was examined by reviewing previous studies about general emotion regulation and emotion regulation through humor in this study. In this review, the process of emotion regulation by using humor was divided into two processes: humor production, which considers negative situations and events as humorous and sharing humor, which involves narrating negative situations and events as funny stories. Future research is required to accumulate studies about the process of sharing humor and the relationship between the humor production and sharing humor.

